

プールレッスン時間表 / 八王子スポーツクラブ 2008年4月改正

●は有料プログラムです。

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	9:45~11:00 ハッピー ※登録制	11:15~12:00 ベビー		13:30~14:15 アクア ビクス	14:30~15:30 成人クラス 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 ※育成	18:30~20:30 ※選手		
火	9:45~11:00 ハッピー ※登録制	11:00~12:00 成人クラス 2-3才	12:15~12:45 アクア ビクス		14:30~15:30 成人クラス 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 ※育成	18:30~20:30 ※選手		
水		11:15~12:00 アクア ビクス		13:30~14:30 シニア	14:30~15:30 4-5才 小中学生	15:30~16:30 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 ※選手	※選手	19:00~20:00 成人クラス	
木	9:45~11:00 ハッピー ※登録制	11:00~12:00 成人クラス 2-3才	12:15~12:45 アクア ビクス		14:30~15:30 成人クラス 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 ※育成	18:30~20:30 ※選手		
金	9:45~11:00 ハッピー ※登録制	11:15~12:00 ベビー			14:30~15:30 成人クラス 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 ※育成	18:30~20:30 ※選手		
土	10:00~11:00 シニア ※登録制	11:00~12:00 小中学生		13:30~14:30 2-3才 4-5才	14:30~15:30 小中学生	15:30~16:30 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~19:00 ※選手	19:00~20:00 成人クラス		
日	9:30~10:30 4-5才	10:30~11:30 小中学生	11:30~12:30 成人クラス	13:00~16:00 ジュニア会員自由遊泳 ※イベント等により中止する場合がございます							

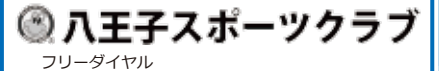
※青枠は成人会員専用、黒枠はジュニア会員専用のプログラムです。(同時時間帯のレッスンは青枠で表示しています。)

■登録制及び有料プログラムへの参加をご希望される方は、フロントにてお手続きください。定員により順番待ちとなるプログラムもございますのでご了承ください。

■『ハッピー』は50歳以上の方、『シニア』は60歳以上の方が対象で、スタジオとプールを利用する登録制プログラムです。(水曜は登録不要でプールのみ利用。)

■育成及び選手クラスは規定の進級基準を満たし、担当コーチの認可を受けた方が対象になります。進級基準の内容など詳しくはお問い合わせください。

ご不明な点はお問い合わせください。



0120-045-846

042-626-2792 / FAX 042-626-5557

<http://www.hachioji-sc.jp>

ハッピー(50歳以上) / シニア(60歳以上)

人生を楽しむための健康づくりをします。
前半はスタジオ、後半はプールを利用して、
健康体操や簡単な運動を行ないます。(登録制)

成人クラス

4段階のカリキュラムで無理なく確
実に泳力と体力を身に付けます。

アクアビクス

プールを利用する水の特性を活かしたエア
ロビクスです。泳いだり潜ったりしないの
で、どなたでも気軽に参加できます。

ジュニア会員自由遊泳

ジュニア会員のご家族様が一緒に
プールを利用することができます。
★小学2年生以下は保護者(会員外有料)同伴

ベビー(1才~2才半のお子様と保護者の方)

水の特性を活かしたレッスンを通じて、
親子で楽しくスキンシップをとります。
お子さまの健やかな成長を促します。

2-3オクラス

水中での運動を通じて、考える力
や心肺機能・適応力を高めます。

4-5才・小中学生クラス

4-5才は7段階、小学生は16段階の独自の力
リキュラムで楽しくレッスンをするので、
無理なく確実にステップアップできます。

育成・選手クラス

競技水泳を通じてマナーや協調性を身に
付け、更なる泳力アップを目指します。
各種全国大会にも参加しています。